



Introductie tot OSHO meditatie technieken

Zondag 30 November in St. Padma

"Een dag voor jezelf; Relaxatie en stilte."

We kennen allemaal dat gevoel van op de automatische piloot leven — we bewegen, werken, denken, eten, maar zijn er niet echt bij.

OSHO® Meditaties nodigen je uit om terug te keren naar jezelf: naar meer levendigheid, openheid en vreugde.

Gedurende de dag verkennen we meditaties die helpen om oude patronen los te laten, je energie vrijer te laten stromen, diepe ontspanning te brengen en het makkelijker te maken om gewoon aanwezig te zijn bij wat er is

Het maakt niet uit of je nieuw bent in meditatie of al langer mediteert.

Deze dag is voor iedereen die even wil stoppen met denken, doen en haasten – en gewoon wil zijn.

"Meditatie is niet tegen actie. Het is niet zo dat je moet ontsnappen aan het leven. Het leert je simpelweg een nieuwe manier van leven: je wordt het oog van de storm." Osho

Zaterdag 5 april tussen 10 en 17 uur.

Plaats: St.Padma - Verwerijstraat, 51 - Middelburg

Bijdrage: 80 euro

Info en opgave: Satsavya Mertens - info@zipzen.nl - tel: 062734759

Docent: Satsavya Mertens- Facilitator OSHO meditaties en meditatie- therapies.

www.zipzen.nl